

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГБОУ «АКПЛ»
С.А. Романенко



_____ 2022г.

Краевое государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Алтайский краевой педагогический лицей-интернат»

Основное (организованное) 14-дневное меню

*Учреждение работает на йодированных продуктах: творог, хлеб,
соль*

2022 год

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
день 1 понедельник						
завтрак						
Каша манная молочная с маслом	220	6,11	10,72	42,36	291	181
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	540	23,19	22,54	100,63	691,12	
2-ой завтрак						
Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	422
Сок фруктовый (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
Итого за завтрак 2	300	9,3	8,52	67,28	383,4	
обед						
Маринад овощной	100	1,8	10,2	10	142	613
Борщ на к/б со сметаной	300	2,18	5,9	13,21	124,5	82
Пельмени с маслом	255	26,38	15,563	45,06	426,25	392
Чай с сахарм, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	377
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	935	36,045	32,483	120,52	943,87	
полдник						
Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	338
Итого за полдник	200	0,8	0,6	20,6	94	
ужин						
Огурец порционный	50	0,35	0,05	0,35	6	24
Жаркое по-домашнему	265	16,2	18,09	16,58	295	259
Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	595	22,46	19,02	83,83	592,32	
2-ой ужин						
Варенец	200	5,8	5	8,2	106	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,2	106	
итого за день	2770	97,595	88,163	401,06	2810,71	33,58

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
2 день вторник						
завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	220	8,31	13,12	47,61	342	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	525	20,37	27,59	105,71	745,12	
2-ой завтрак						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	13,9	9,6	20,1	222,8	223
Итого за завтрак 2	320					
		13,97	9,62	35,1	282,8	
обед						
Томат св.лук раст.масло	100	1,1	6,11	4,57	77,7	23
Суп гороховый на к/б	300	6,54	6,33	19,85	177,9	102
Картофель отварной с маслом	205	3,81	5,76	30,68	189,8	310
Гуляш из говяжьего сердца	120	15,96	11,01	3,42	182,77	262
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	1005	33,75	30,06	123,2	912,09	
полдник						
Бананы	200	3	1	42	192	338
Итого за полдник	200	3	1	42	192	
ужин						
Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,22	5,1	11,16	90,1	46
Тефтели из мяса с маслом	95	9,87	8,69	8,89	152,9	279
Лапша отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	351
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	625	23,57	19,11	94,95	630,17	
2-ой ужин						
Йогурт	200	8	3	28,6	180	386
Итого за ужин 2	200	8	3	28,6	180	
итого за день	2555	102,66	90,38	429,56	2942,18	31,0

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
с 1 марта	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
2 день вторник						
завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	220	8,31	13,12	47,61	342	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Какао с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	525	20,37	27,59	105,71	745,12	
2-ой завтрак						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	13,9	9,6	20,1	222,8	223
Итого за завтрак 2	320	13,97	9,62	35,1	282,8	
обед						
Томат св.лук раст.масло	100	1,1	6,11	4,57	77,7	23
Суп гороховый на к/б	300	6,54	6,33	19,85	177,9	102
Картофель отварной с маслом	205	3,81	5,76	30,68	189,8	310
Гуляш из говяжьего сердца	120	15,96	11,01	3,42	182,77	262
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	1005	33,75	30,06	123,2	912,09	
полдник						
Бананы	200	3	1	42	192	338
Итого за полдник	200	3	1	42	192	
ужин						
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,09	6,08	6,75	85	55
Тефтели из мяса с маслом	95	9,87	8,69	8,89	152,9	279
Лапша отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	351
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	625	23,44	20,09	90,54	625,07	
2-ой ужин						
Йогурт	200	8	3	28,6	180	386
Итого за ужин 2	200	8	3	28,6	180	
итого за день	2875	102,53	91,36	425,15	2937,08	31,05

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
3 день среда						
завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	220	7,63	11,1	60,67	374	174
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Колбаса вареная порционная	30	6,78	6,27	0	84	16
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	545	24,97	23,95	113,62	762,72	
2-ой завтрак						
Пирожок с капустой	100	11,08	6,84	36,68	252	406
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Итого за завтрак 2	300	11,76	7,12	57,44	340,2	
обед						
Огурец свежий+лук+раст.масло	100	0,76	6,09	2,38	67,3	20
Яйцо вареное	20,00	2,55	2,3	0,15	31,5	209
Суп с фрикадельками (филе кур.грудки) с верме	300	8,61	6,84	18,66	186,03	104
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120	11,1	6,28	5,22	120	229
Рис отварной	210	5,04	10,37	51,05	322,66	171
Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	349
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	1030	34,28	32,77	146,65	1029,41	
полдник						
Апельсины	200	1,8	0,4	46,2	206	338
Итого за полдник	200	1,8	0,4	46,2	206	
ужин						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47
Котлета мясная	105	16,5	24,2	14,32	344	268
Картофель в молоке	150	3,53	3,73	19,74	126,6	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	635	25,66	28,75	86,11	699,72	
2-ой ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,4	102	
итого за день	2910	104,27	97,99	458,42	3140,05	32,78

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
4 день четверг						
завтрак						
Вареники с картофелем с маслом	185	19,82	5,08	36,44	271	389
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,68	15,95	100,6	379
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	476	33,73	23,41	89,87	669,72	
2-ой завтрак						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	13,9	9,6	20,1	222,8	223
Итого за завтрак 2	320	13,97	9,62	35,1	282,8	
обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	7,86	7,25	117,7	50
Рассольник на к/б со сметаной	300	2,42	6,1	13,56	142,2	96
Поджарка из мяса	95	20,28	26,41	3,86	333	251
Капуста тушеная	100	2,01	3,24	8,85	75,1	321
Картофельное пюре с маслом	105	2,04	3,21	13,63	91,5	312
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	980	37,76	47,67	111,83	1043,42	
полдник						
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	94	
ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24
Котлета из филе птицы с маслом	105	17,44	16,76	16,28	286	294
Лапша отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	635	29,55	28,18	98,43	754,27	
2-ой ужин						
Снежок	200	5,4	2	21,6	158	386
Итого за ужин 2	200	5,4	2	21,6	158	
итого за день	2811	121,21	111,68	376,43	3002,21	34,76

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
с 1 марта	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
4 день четверг						
завтрак						
Вареники с картофелем с маслом	185	19,82	5,08	36,44	271	389
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,68	15,95	100,6	379
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	520	37,13	20,59	89,74	658,32	
2-ой завтрак						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	13,9	9,6	20,1	222,8	223
Итого за завтрак 2	320	13,97	9,62	35,1	282,8	
обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	7,86	7,25	117,7	50
Рассольник на к/б со сметаной	300	2,42	6,1	13,56	142,2	96
Поджарка из мяса	95	20,28	26,41	3,86	333	251
Капуста тушеная	100	2,01	3,24	8,85	75,1	321
Картофельное пюре с маслом	105	2,04	3,21	13,63	91,5	312
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	980	37,76	47,67	111,83	1043,42	
полдник						
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	94	
ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24
Котлета из филе птицы с маслом	105	17,44	16,76	16,28	286	294
Лапша отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	635	29,55	28,18	98,43	754,27	
2-ой ужин						
Снежок	200	5,4	2	21,6	158	386
Итого за ужин 2	200	5,4	2	21,6	158	
итого за день	2855	124,61	108,86	376,3	2990,81	34,89

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
5 день пятница						
завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	220	6	10,85	52,93	334	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Какао на сгущенном молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	525	19,2	26,87	107,69	742,32	
2-ой завтрак						
Булочка обсыпная с повидлом	100	6,6	14,36	41,13	320	422
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак 2	300	6,67	14,38	56,13	380	
обед						
Маринад овощной	100	1,8	10,2	10	142	613
Щи из квашеной капусты с картофелем на к/б со	300	1,83	5,82	4,8	84	92
Бефстроганов в сметанном соусе	120	18,28	27,69	6,15	348	250
Каша перловая с маслом	210	6,18	10,38	43,88	293,33	171
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	1010	33,81	55,05	129,76	1151,05	
полдник						
Мандарины	200	1,8	0,4	46,2	206	338
Итого за полдник	200				206	
ужин						
Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,09	6,08	6,75	85	55
Фрикадельки из филе птицы с маслом	105	13,72	20,48	8,1	272	297
Картофель отварной с маслом	155	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	351
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	640	24,63	31,68	86,31	718,07	
2-ой ужин						
Варенец	200	5,8	5	8,2	106	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,2	106	
итого за день	2875	90,11	132,98	388,09	3303,44	34,84

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
6 день суббота						
завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом	220	7,63	11,1	60,67	374	174
Колбаса вареная порционная	30	6,78	6,27	0	84	16
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	545	24,97	23,95	113,62	762,72	
обед						
Винегрет	100	1,43	10	7,29	125,1	67
Суп картофельный с макаронными изд.	300	3,22	3,4	20,94	141,9	103
Плов с курицей	275	25,38	21,25	44,61	471,25	291
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	955	36,27	35,73	130,65	995,57	
полдник						
Сок фруктовый (вишневый)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Пряник	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Итого за полдник	240	0,68	0,28	20,76	163,8	
ужин						
Биточки с маслом	105	16,5	24,2	14,32	344	268
Картофель в молоке	150	3,53	3,73	19,74	126,6	311
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	535	25,66	28,75	86,11	699,72	
2-ой ужин						
Йогурт	200	8	3	28,6	180	386
Итого за ужин 2	200	200	3	28,6	180	
итого за день	2475	287,58	91,71	379,74	2801,81	35,53

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
1 неделя						
7 день воскресенье						
завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	220	8,31	13,12	47,61	342	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	550	21,99	27,76	106,01	753,52	
обед						
Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,21	103,9	54
Суп с клёцками на к/б	300	5,49	6,63	27,94	213,66	108
Лапша отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Гуляш из говядины	120	16,03	16,89	3,92	196,8	246
Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	377
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	950	33,82	34,94	121,77	933,93	
полдник						
Конфеты шоколадные	40	0,64	3,44	30,04	146,16	522
Сок фруктовый (виноградный)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
Итого за полдник	240	2,04	3,84	52,84	246,56	
ужин						
Рагу из овощей	155	2,66	16,49	12,9	213	143
Котлеты из филе птицы под соусом	105	17,44	16,76	16,28	286	294
Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	349
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	540	26,32	34,14	98,37	800,92	
2-ой ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,4	102	
итого за день	2480	89,97	105,68	387,39	2836,93	32,92

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
8 день понедельник						
завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	220	8,64	11,06	54,3	352	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	525	21,84	27,08	109,06	760,32	
2-ой завтрак						
Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	406
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за завтрак 2	300	8,08	13,14	75,94	454,8	
обед						
Салат картофельный с солеными огурцами и зе	100	1,75	6,18	9,24	99,5	12
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со с	300	2,11	5,94	9,48	107,7	88
Каша гречневая с маслом	210	11,8	12,73	53,14	373,33	171
Куры запеченные	105	24,26	24,34	0,08	330	293
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	995	46,26	50,04	136,62	1194,45	
полдник						
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за полдник	200	0,8	0,8	19,6	94	
ужин						
Томат порционный	50	0,55	0,1	1,9	11	24
Жаркое по-домашнему	265	24,6	27,64	25,2	448,4	259
Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	351
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	595	32,11	28,54	75,55	678,12	
2-ой ужин						
Снежок	200	5,4	2	21,6	158	386
Итого за ужин 2	200	5,4	2	21,6	158	
итого за день	2815	114,49	121,6	438,37	3339,69	35,77

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
9 день вторник						
завтрак						
Каша манная молочная с маслом	220	6,11	10,72	42,36	291	181
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	525	16,75	24,55	95,44	661,72	
2-ой завтрак						
Запеканка из торога со сгущенным молоком	100	13,9	9,6	20,1	222,8	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак 2	300	13,97	9,62	35,1	282,8	
обед						
Огурец свежий+лук+раст.масло	100	0,76	6,09	2,38	67,3	20
Яйцо вареное	20,00	2,55	2,3	0,15	31,5	209
Суп гороховый на к/б	300	6,54	6,33	19,85	177,9	102
Пельмени с маслом	255	26,38	15,563	45,06	426,25	392
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	955	41,95	31,24	132,37	986,67	
полдник						
Мандарины	200	1,8	0,4	46,2	206	338
Итого за полдник	200	1,8	0,4	46,2	206	
ужин						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47
Картофельное пюре с маслом	155	3,06	4,82	20,45	137,25	312
Котлета рыбная	105	13,64	15,2	8,78	228	235
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	640	24,64	26,1	95,49	708,27	
2-ой ужин						
Варенец	200	5,8	5	8,2	106	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,2	106	
итого за день	2820,00	104,91	96,91	412,80	2951,46	33,43

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
10 день среда						
завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	220	7,63	11,1	60,67	374	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Колбаса вареная порционная	30	6,78	6,27	0	84	16
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,68	15,95	100,6	379
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	540	23,22	31,1	113,8	793,72	
2-ой завтрак						
Булочка ванильная	100	7,9	8,12	44,48	283	415
Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389
Итого за завтрак 2	300	8,9	8,12	64,68	367,8	
обед						
Томат св.лук раст.масло	100	1,1	6,11	4,57	77,7	23
Борщ "Сибирский" на к/б со сметаной	300	4,26	6,14	16,99	193,3	84
Картофель отварной с маслом	205	3,81	5,76	30,68	189,8	310
Печень по строгоновски	120	17,24	14,6	4,57	240	255
Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	349
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	1005	32,63	33,5	126	1002,72	
полдник						
Бананы	200	3	1	42	192	338
Итого за полдник	200	3	1	42	192	
ужин						
Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,22	5,1	11,16	90,1	46
Гуляш из говядины	120	16,03	16,89	3,92	196,8	246
Рис отварной	160	3,78	7,78	39,29	242	171
Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	377
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	660	26,72	30,59	106,62	780,02	
2-ой ужин						
Йогурт	200	8	3	28,6	180	386
Итого за ужин 2	200	8	3	28,6	180	
итого за день	2905	102,47	107,31	481,7	3316,26	30,24

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
с 1 марта	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
10 день среда						
завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	220	7,63	11,1	60,67	374	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Колбаса вареная порционная	30	6,78	6,27	0	84	16
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,68	15,95	100,6	379
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	540	23,22	31,1	113,8	793,72	
2-ой завтрак						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	13,9	9,6	20,1	222,8	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак 2	320	13,97	9,62	35,1	282,8	
обед						
Томат св.лук раст.масло	100	1,1	6,11	4,57	77,7	23
Борщ "Сибирский" на к/б со сметаной	300	4,26	6,14	16,99	193,3	84
Картофель отварной с маслом	205	3,81	5,76	30,68	189,8	310
Печень по строгоновски	120	17,24	14,6	4,57	240	255
Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	349
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	1005	32,63	33,5	126	1002,72	
полдник						
Бананы	200	3	1	42	192	338
Итого за полдник	200	3	1	42	192	
ужин						
Винегрет	100	1,43	10	7,29	125,1	67
Гуляш из говядины	120	16,03	16,89	3,92	196,8	246
Рис оварной	160	3,78	7,78	39,29	242	171
Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	377
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	660	26,93	35,49	102,75	815,02	
2-ой ужин						
Йогурт	200	8	3	28,6	180	386
Итого за ужин 2	200	8	3	28,6	180	
итого за день	2925	107,75	113,71	448,25	3266,26	30,70

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
11 день четверг						
завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	220	6	10,85	52,93	334	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Какао на сгущенном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	550	20,41	26,1	115,5	770,52	
2-ой завтрак						
Запеканка из торога со сгущеным молоком	100	13,9	9,6	20,1	222,8	223
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак 2	300	13,97	9,62	35,1	282,8	
обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	7,86	7,25	117,7	50
Рассольник на к/б со сметаной	300	2,42	6,1	13,56	142,2	96
Поджарка из мяса	95	20,28	26,41	3,86	333	251
Капуста тушеная	100	2,01	3,24	8,85	75,1	321
Картофельное пюре с маслом	105	2,04	3,21	13,63	91,5	312
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	980	37,76	47,67	111,83	1043,42	
полдник		75,52				
Апельсины	200	1,8	0,4	46,2	206	338
Итого за полдник	200	1,8	0,4	46,2	206	
ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,7	24
Сардельки отварные	105	11,5	25,4	1,4	282	243
Лапша отварная с маслом	160	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	351
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	645	24,94	36,8	79,95	739,87	
2-ой ужин						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,4	102	
итого за день	2875	104,68	125,59	396,98	3144,61	33,18

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
12 день пятница						
завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом	220	7,63	11,1	60,67	374	174
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	555	23,29	22,28	113,92	741,72	
2-ой завтрак						
Сосиска в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	415
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак 2	300	9,67	13,86	41,9	331	
обед						
Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,22	5,1	11,16	90,1	46
Суп с фрикадельками (филе кур.грудки) с верме	300	8,61	6,84	18,66	186,03	104
Плов с мясом	275	30,06	38,95	81,78	590,3	265
Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6	342
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	955	45,61	51,81	176,73	1150,15	
полдник						
Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	338
Итого за полдник	200	0,8	0,6	20,6	94	
ужин						
Маринад овощной	100	1,8	10,2	10	142	613
Биточки из филе птицы с маслом	105	13,72	20,48	8,1	272	297
Картофель отварной с маслом	155	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	640	24,62	36,08	98,92	813,67	
2-ой ужин						
Варенец	200	5,8	5	8,2	106	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,2	106	
итого за день	2850	109,79	129,63	460,27	3236,54	35,54

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
с 1 марта	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
12 день пятница						
завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом	220	7,63	11,1	60,67	374	174
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	525	18,27	24,93	113,75	744,72	
2-ой завтрак						
Сосиска в тесте	100	9,6	13,84	26,9	271	415
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	300	9,67	13,86	41,9	331	
обед						
Маринад овощной	100	1,8	10,2	10	142	613
Суп с фрикадельками (филе кур.грудки) с верме	300	8,61	6,84	18,66	186,03	104
Плов с мясом	275	30,06	38,95	81,78	590,3	265
Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,08	114,6	342
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	955	46,19	56,91	175,57	1202,05	
полдник						
Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	338
Итого за полдник	200	0,8	0,6	20,6	94	
ужин						
Салат из свеклы с зел. горшком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53
Биточки из филе птицы с маслом	105	13,72	20,48	8,1	272	297
Картофель отварной с маслом	155	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	640	24,47	30	96,21	744,57	
2-ой ужин						
Варенец	200	5,8	5	8,2	106	386
Итого за ужин 2	200	5,8	5	8,2	106	
итого за день	2820	105,2	131,3	456,23	3222,34	37,30

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
13 день суббота						
завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	220	8,64	11,06	54,3	352	174
Колбаса вареная порционная	30	6,78	6,27	0	84	16
Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	5,68	15,95	100,6	379
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	545	27,63	28,24	107,3	760,32	
обед						
Винегрет	100	1,43	10	7,29	125,1	67
Суп из рыбных консервов	300	10,14	9,93	15,75	129,93	106
Гуляш из говядины	120	16,03	16,89	3,92	166,8	246
Каша гречневая с маслом	160	8,85	9,55	39,86	280	171
Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,2	82	377
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	960	42,14	47,19	119,07	952,95	
полдник		72,71				
Сок фруктовый (виноградный)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
Вафли	40	1,17	1,33	31	141,67	523
Итого за полдник	240	1,4	0,4	22,8	242,07	
ужин						
Картофельное пюре с маслом	155	3,06	4,82	20,45	137,25	312
Котлета из филе птицы с маслом	105	17,44	16,76	16,28	286	294
Компот из с/фруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	349
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	540	6,22	0,89	69,19	301,92	
2-ой ужин						
Снежок	200	5,4	2	21,6	158	386
Итого за ужин 2	200	5,4	2	21,6	158	
итого за день	2485	82,79	78,72	339,96	2415,26	39,46

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
14 день воскресенье						
завтрак						
Вареники с творогом с маслом	180/5	19,82	5,08	36,44	271	395
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	330	34,64	21,27	91,5	687,72	
обед						
Салат картофельный с капустой и кукурузой	100	3,36	6,38	24,75	169,9	41
Суп с клёцками на к/б	300	5,49	6,63	27,94	213,66	108
Картофель отварной с маслом	155	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Фрикадельки из филе птицы с маслом	105	13,72	20,48	8,1	272	297
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	940	31,77	38,66	148,48	1081,83	
полдник						
Сок фруктовый (вишневый)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Конфеты шоколадные	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за полдник	240	3,84	0,68	40,08	181,72	
ужин						
Лапша отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Поджарка из мяса	95	20,28	26,41	3,86	333	251
Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	351
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	525	32,76	31,73	78,76	720,17	
2-ой ужин						
Йогурт	200	8	3	28,6	180	386
Итого за ужин 2	200	8	3	28,6	180	
итого за день	2235	111,01	95,34	387,42	2851,44	37,94

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетическа я ценность	№ рецепта
с 1 марта	г	г	г	г	ккал	
2 неделя						
14 день воскресенье						
завтрак						
Вареники с маслом	185	19,82	5,08	36,44	271	395
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за завтрак	515	34,64	21,27	91,5	687,72	
обед						
Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	6,08	11,21	103,9	54
Суп с клёцками на к/б	300	5,49	6,63	27,94	213,66	108
Картофель отварной с маслом	155	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Фрикадельки из филе птицы с маслом	105	13,72	20,48	8,1	272	297
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	348
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за обед	940	29,5	38,36	134,94	1015,83	
полдник						
Сок фруктовый (вишневый)	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Конфеты шоколадные	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за полдник	240	3,84	0,68	40,08	181,72	
ужин						
Лапша отварная с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Поджарка из мяса	95	20,28	26,41	3,86	333	251
Кисель	200	1,4	0	11,4	49,6	351
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,73	75,6	523
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	521
Итого за ужин	525	32,76	31,73	78,76	720,17	
2-ой ужин						
Йогурт	200	8	3	28,6	180	386
Итого за ужин 2	200	8	3	28,6	180	
итого за день					2785,44	