**Примерное двухнедельное меню на 2020 год**

**87,70 рублей 99,50 рублей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | *№* | *Прием пищи,* | *Масса* | | *рец.* | *наименование блюда* | *порции* | | **1** | *2* | 3 | | **ДЕНЬ 1** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 311/04 | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом | 200/5 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 96/17 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной | 250/5/25 | | 243/17 | Сосиска отварная | 80 | | 202/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | |  | Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 27 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | *№* | *Прием пищи,* | *Масса* | | *рец.* | *наименование блюда* | *порции* | | **1** | *2* | 3 | | **ДЕНЬ 1** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 311/04 | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом | 200/5 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | |  | *ОБЕД* |  | | 96/17 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной | 250/5/25 | | 243/17 | Сосиска отварная | 100 | | 202/17 | Макаронные изделия отварные | 180 | |  | Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 55 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 2.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 181/17 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 250/10 | | 291/17 | Плов из птицы (филе птицы) | 200 | | ТТК 324 | Напиток "Лимонад" | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 30 | |  |  |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 2.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 181/17 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 99/17 | Суп из овощей со сметаной с курицей отварной | 250/10/15 | | 291/17 | Плов из птицы (филе птицы) | 250 | | ТТК 324 | Напиток "Лимонад" | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 3.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 105/5 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 82/17 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | | 280/17 | Фрикадельки в соусе | 55/50 | | 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 30 | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 3.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 210/17 | Омлет натуральный с маслом | 105/5 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 35 | |  | *ОБЕД* |  | | 82/17 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей отварной | 250/5/25 | | 280/17 | Фрикадельки в соусе | 55/50 | | 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 30 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 4.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 15/17 | Сыр (порциями) | 10 | | 93/17 | Каша "Дружба" с маслом | 200/4 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 113/17 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 288/17 | Птица отварная (цыпл-бр) | 100 | | 143/17 | Рагу овощное | 150 | | 247/06 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 25 | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 4.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 15/17 | Сыр (порциями) | 20 | | 93/17 | Каша "Дружба" с маслом | 200/4 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 113/17 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 288/17 | Птица отварная (цыпл-бр) | 100 | | 143/17 | Рагу овощное | 180 | | 247/06 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 5.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 88/17 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | | 229/17 | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая) | 50/50 | | 202/06 | Рис припущенный | 150 | | ТТК 324 | Напиток "Лимонад" | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Яблоки | 100 | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 5.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 88/17 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5 | | 229/17 | Рыба, тушеная с овощами (филе минтая) | 50/50 | | 202/06 | Рис припущенный | 180 | | ТТК 324 | Напиток "Лимонад" | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Яблоки | 160 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 6.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 15/17 | Сыр (порциями) | 15 | | 99/06 | Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 63/06 | Суп картофельный с крупой,с сайрой | 250 | | 265/17 | Плов из свинины | 25/150 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Печенье | 36 | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 6.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 15/17 | Сыр (порциями) | 25 | | 99/06 | Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 63/06 | Суп картофельный с крупой,с сайрой | 250 | | 265/17 | Плов из свинины | 25/150 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Печенье | 64 | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 8.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 182/17 | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом | 200/4 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 103/17 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 279/17 | Тефтели мясные | 60/50 | | 143/17 | Рагу овощное | 150 | | 388/17 | Напиток из плодов шиповника | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 8.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 182/17 | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом | 200/4 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 27 | |  | *ОБЕД* |  | | 103/17 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей отварной | 250/25 | | 279/17 | Тефтели мясные | 60/50 | | 143/17 | Рагу овощное | 180 | | 388/17 | Напиток из плодов шиповника | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 7.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 222/17 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 100/10 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | | 295/17 | Котлеты рубленые куриные | 80 | | 303/17 | Каша гречневая вязкая | 150 | | 247/06 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 7** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 222/17 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 100/10 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 27 | |  | *ОБЕД* |  | | 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | | 295/17 | Котлеты рубленые куриные | 100 | | 303/17 | Каша гречневая вязкая | 180 | | 247/06 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 9.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 311/04 | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом | 200/4 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 35/06 | Свекольник со сметаной | 250/5 | | 261/17 | Печень, тушенная в соусе | 40/40 | | 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Яблоки | 100 | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 9.** | **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 311/04 | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом | 200/4 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 35/06 | Свекольник со сметаной | 250/5 | | 261/17 | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | | 309/17 | Макаронные изделия отварные | 180 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Яблоки | 116 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 93/17 | Каша "Дружба" с маслом | 200/5 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 102/17 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 234/17 | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 80 | | 312/17 | Пюре картофельное | 150 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 38 | |  | Апельсины | 100 | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 93/17 | Каша "Дружба" с маслом | 200/5 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 102/17 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | | 234/17 | Котлеты или биточки рыбные (минтай) | 100 | | 312/17 | Пюре картофельное | 180 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 38 | |  | Апельсины | 120 | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 11** | **. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 97/17 | Суп картофельный с фрикаделькам куриными | 250/15 | | 243/17 | Сосиска отварная | 80 | | 306/17 | Пюре гороховое | 150 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (курага), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 11** | **. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | |  | *ОБЕД* |  | | 97/17 | Суп картофельный с фрикаделькам куриными | 250/15 | | 243/17 | Сосиска отварная | 100 | | 306/17 | Пюре гороховое | 180 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (курага), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 45 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 15/17 | Сыр (порциями) | 15 | | 210/17 | Омлет натуральный | 80 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 82/17 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | | ТТК 308 | "Ёжики" мясные | 60/50 | | 310/17 | Картофель отварной | 150 | | 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 15/17 | Сыр (порциями) | 25 | | 210/17 | Омлет натуральный | 80 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 82/17 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/5 | | ТТК 308 | "Ёжики" мясные | 60/50 | | 310/17 | Картофель отварной | 180 | | 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 32 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | | | *ЗАВТРАК* | |  | | 222/17 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 100/10 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 113/17 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 288/17 | Птица отварная (цыпл-бр) с соусом | 70/30 | | 143/17 | Рагу овощное | 150 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 36 | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | | | *ЗАВТРАК* | |  | | 222/17 | Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным | 130/10 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 113/17 | Суп-лапша домашняя | 250 | | 288/17 | Птица отварная (цыпл-бр) с соусом | 70/30 | | 143/17 | Рагу овощное | 180 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 30 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 182/17 | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом | 200/5 | | 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 95/17 | Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | | 260/17 | Гуляш (свинина) | 40/40 | | 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных(изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 25 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 182/17 | Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом | 200/5 | | 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 30 | |  | *ОБЕД* |  | | 95/17 | Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | | 260/17 | Гуляш (свинина) | 50/50 | | 309/17 | Макаронные изделия отварные | 180 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных(изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 25 | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 311/04 | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 35/06 | Свекольник со сметаной | 250/5 | | ТТК 156 | Котлеты, биточки, шницеля "По-куравински" (минтай, свинина) | 80 | | 202/06 | Рис припущенный | 150 | | ТТК 324 | Напиток "Лимонад" | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Печенье | 26 | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 311/04 | Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом | 200/5 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 35/06 | Свекольник со сметаной | 250/5 | | ТТК 156 | Котлеты, биточки, шницеля "По-куравински" (минтай, свинина) | 100 | | 202/06 | Рис припущенный | 180 | | ТТК 324 | Напиток "Лимонад" | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 55 | |  | Печенье | 26 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 181/17 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 96/17 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | | 269/17 | Котлеты, биточки особые | 80 | | 306/17 | Пюре гороховое | 150 | | 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 181/17 | Каша молочная манная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | |  | *ОБЕД* |  | | 96/17 | Рассольник "Ленинградский" | 250 | | 269/17 | Котлеты, биточки особые с соусом | 90/30 | | 306/17 | Пюре гороховое | 180 | | 247/06 | Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 60 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 99/06 | Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 88/17 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | | 279/17 | Тефтели мясные | 60/50 | | 309/17 | Макаронные изделия отварные | 150 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (курага), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Яблоки | 100 | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 99/06 | Каша кукурузная молочная (жидкая) с маслом | 200/5 | | 376/17 | Чай с сахаром | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 88/17 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | | 279/17 | Тефтели мясные | 60/50 | | 309/17 | Макаронные изделия отварные | 180 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (курага), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | Яблоки | 170 | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) | 200 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 63/06 | Суп картофельный с крупой,с сайрой | 250 | | ТТК 212 | Жаркое "Петушок" (грудка) | 200 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗАДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 15 | | 182/17 | Каша молочная геркулесовая (жидкая) | 200 | | 378/17 | Чай с сахаром и молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | |  | *ОБЕД* |  | | 63/06 | Суп картофельный с крупой,с сайрой | 250 | | ТТК 212 | Жаркое "Петушок" (грудка) | 300 | | 349/17 | Компот из смеси сухофруктов, вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 47 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | |  |  |  | | 210/17 | Омлет натуральный | 105 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  |  |  | |  | *ОБЕД* |  | | 99/17 | Суп из овощей со сметаной | 250/5 | | 280/17 | Фрикадельки в соусе | 55/50 | | 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 25 | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | |  |  |  | | 210/17 | Омлет натуральный | 105 | | 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | |  | Хлеб пшеничный | 35 | |  |  |  | |  | *ОБЕД* |  | | 99/17 | Суп из овощей со сметаной с курицей отварной | 250/5/25 | | 280/17 | Фрикадельки в соусе | 55/50 | | 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (изюм), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 25 | | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 93/17 | Каша "Дружба" с маслом | 200/5 | | 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 20 | |  | *ОБЕД* |  | | 103/17 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 47/05 | Суфле "Золотая рыбка" (минтай) | 80 | | 128/17 | Пюре картофельное | 150 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (курага), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 35 | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ** | | | | |  | *ЗАВТРАК* |  | | 14/17 | Масло (порциями) | 10 | | 93/17 | Каша "Дружба" с маслом | 200/5 | | 379/17 | Кофейный напиток с молоком | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 40 | |  | *ОБЕД* |  | | 103/17 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | | 47/05 | Суфле "Золотая рыбка" (минтай) | 100 | | 128/17 | Пюре картофельное | 180 | | 348/17 | Компот из плодов или ягод сушенных (курага), вит С | 200 | |  | Хлеб пшеничный | 60 | |