

[illegible]

Прием пищи: пятиразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)
--

Полное наименование	Наименование бренда	Вес	Пищевые вещества	№ допустимых
---------------------	---------------------	-----	------------------	--------------

Неделя 1

Каша пшенная молочная (крупа пшено, молоко,	140	4.04	2.38	21.04	126	Т/К №167
---	-----	------	------	-------	-----	----------

Затраты	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых	25 /10	4,30	3,68	13,95	101,0	ТМ №2
---------	---------------------------------------	--------	------	------	-------	-------	-------

Итого за завтрак:	355	10,80	7,79	44,17	294,09	
-------------------	-----	-------	------	-------	--------	--

3	(	30	0.34	0.03	0.51	0.00	TK-A1-11
---	---	----	------	------	------	------	----------

Щи из св. капусты с курицей со сметаной (курица,						
--	--	--	--	--	--	--

Обед	Курица тушеная в соусе с овощами (курица,						
------	---	--	--	--	--	--	--

Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	ТК №9
-------------	----	------	------	------	-------	-------

	лимонная кислота)	199	3,71	3,99	17,91	19,19	17,11979

Поддник	Молоко 2,5%	180	5,04	4,50	8,46	95,40	ТК №401

Итого за полдник:	200	5,82	10,62	20,96	203,80	
-------------------	-----	------	-------	-------	--------	--

Котлета рыбная (горбуша, хлеб пшеничный, соль						
---	--	--	--	--	--	--

Ужин:	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло						
-------	--	--	--	--	--	--	--

Алюминий	30	1,98	0,33	12,30	60,00	Т/К №9
Пай (пай)	180	0,33	0,05	6,08	30,34	Т/К №303

Итого за ужин:	430	14,01	11,34	44,33	336,03	
Итого за день 1:		51,47	51,78	180,05	1406,38	

день 2 (вторник)							
	время	содержание	с. 1	с. 2	с. 3	с. 4	с. 5
1	8.00-8.30	Знакомство с программой					
2	8.30-9.00	Знакомство с программой					
3	9.00-9.30	Знакомство с программой					
4	9.30-10.00	Знакомство с программой					
5	10.00-10.30	Знакомство с программой					
6	10.30-11.00	Знакомство с программой					
7	11.00-11.30	Знакомство с программой					
8	11.30-12.00	Знакомство с программой					
9	12.00-12.30	Знакомство с программой					
10	12.30-13.00	Знакомство с программой					
11	13.00-13.30	Знакомство с программой					
12	13.30-14.00	Знакомство с программой					
13	14.00-14.30	Знакомство с программой					
14	14.30-15.00	Знакомство с программой					
15	15.00-15.30	Знакомство с программой					
16	15.30-16.00	Знакомство с программой					
17	16.00-16.30	Знакомство с программой					
18	16.30-17.00	Знакомство с программой					
19	17.00-17.30	Знакомство с программой					
20	17.30-18.00	Знакомство с программой					
21	18.00-18.30	Знакомство с программой					
22	18.30-19.00	Знакомство с программой					
23	19.00-19.30	Знакомство с программой					
24	19.30-20.00	Знакомство с программой					
25	20.00-20.30	Знакомство с программой					
26	20.30-21.00	Знакомство с программой					
27	21.00-21.30	Знакомство с программой					
28	21.30-22.00	Знакомство с программой					
29	22.00-22.30	Знакомство с программой					
30	22.30-23.00	Знакомство с программой					
31	23.00-23.30	Знакомство с программой					
32	23.30-24.00	Знакомство с программой					
33	24.00-24.30	Знакомство с программой					
34	24.30-25.00	Знакомство с программой					
35	25.00-25.30	Знакомство с программой					
36	25.30-26.00	Знакомство с программой					
37	26.00-26.30	Знакомство с программой					
38	26.30-27.00	Знакомство с программой					
39	27.00-27.30	Знакомство с программой					
40	27.30-28.00	Знакомство с программой					
41	28.00-28.30	Знакомство с программой					
42	28.30-29.00	Знакомство с программой					
43	29.00-29.30	Знакомство с программой					
44	29.30-30.00	Знакомство с программой					
45	30.00-30.30	Знакомство с программой					
46	30.30-31.00	Знакомство с программой					
47	31.00-31.30	Знакомство с программой					
48	31.30-32.00	Знакомство с программой					
49	32.00-32.30	Знакомство с программой					
50	32.30-33.00	Знакомство с программой					
51	33.00-33.30	Знакомство с программой					
52	33.30-34.00	Знакомство с программой					
53	34.00-34.30	Знакомство с программой					
54	34.30-35.00	Знакомство с программой					
55	35.00-35.30	Знакомство с программой					
56	35.30-36.00	Знакомство с программой					
57	36.00-36.30	Знакомство с программой					

соль иодир., сахар, масло сливочное (72,5%)						

молоко 2,5%, сахар)	180	2,30	1,92	12,88	78,01	TR №395
---------------------	-----	------	------	-------	-------	---------

[illegible]

	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	6,03	4,60	26,35	121,10	TK №313												
	Кисель ягодный (кисель концентрат, сахар)	150	0,09	0,00	12,27	49,47	TK №648												
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9												
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6												
Итого за обед:		570	22,79	21,16	69,80	510,82													
Полдник	Молоко 2,5%	180	5,04	4,50	8,46	95,40	TK №401												
	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,90	2,85	22,00	125,25													
Итого за полдник:		210	7,94	7,35	30,46	220,65													
Ужин	Салат из моркови и яблок	40	0,33	1,96	2,90	30,60	TK 50												
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (горбуша, яйцо, лук репчатый, картофель, морковь, масло растительное, соль йодированная)	150/30	6,9725	3,3211	10,181535	99	TK №119/627												
	Сок фруктовый (персиковый)	150	0,45	0	24,75	102	TK №399												
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6												
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9												
Итого за ужин:		420	11,25	5,78	59,97	338,60													
Итого за день 3:			55,66	43,836	214,12365	1428,66													
День 4 (Четверг)																			
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	100/5	9,47	13,69	1,73	167,97	TK №215												
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	40	0,64	0,16	5,72	27,60	TK №10												
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6												
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	180	1,40	1,43	1,96	26,25	TK 394												
Итого за завтрак:		355	13,79	15,52	24,17	292,32													
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368												
Обед	Салат из консервированных горошка и огурца с луком (зеленый горошек, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	30	0,49	1,73	1,05	21,70	TK №32												
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей (курица, картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	150/10/10	4,11	7,76	8,30	106,60	TK №57												
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, мука пшенич., томатная паста)	50	7,54	6,77	2,02	99,18	TK №278												
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	110	3,74	2,33	23,13	128,44	TK №204												
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0,41	0,06	17,01	70,15	TK №376												
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9												
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6												
	Итого за обед:		550	19,12	19,03	69,56	513,07												
Полдник	Молоко 2,5%	150	4,20	3,75	7,05	79,50	TK №401												
	Блинчики со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	60/15	3,60	2,78	22,90	131,09	TK №447												
Итого за полдник:		225	7,80	6,53	29,95	210,59													
Ужин	Салат из свежей капусты и моркови (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное)	30	0,55	1,44	2,86	26,60	TK №20												
	Рыба отварная с соусом (минтай, морковь, лук репчатый, соль йодированная, соус сметанный)	60/20	14,41	4,86	1,55	107,50	TK №295/ TK №354												

	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2,25	3,14	14,71	95,00	TK №321													
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392													
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9													
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6													
	Итого за ужин:	440	20,09	9,83	43,98	345,44														
Итого за день 4:			61,20	51,31	177,46	1408,42														
День 5 (Пятница)																				
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	140	4,14	2,01	16,71	101,52	TK №170													
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	10/20	1,58	7,83	10,41	118,50	TK №1													
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2,30	1,92	12,88	78,01	TK №395													
Итого за завтрак:		350	8,02	11,76	40,00	298,03														
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399													
Обед	Закуска порционная (помидоры консервированные)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	TK №11													
	Суп картофельный с вермишелью с курицей (курица, вермишель, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, соль йодир.)	150/10	3,95	3,76	11,35	95,00	TK №82													
	Биточки рубленые из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	4,99	5,84	7,61	103,01	TK №282													
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2,14	4,31	11,82	94,66	TK №137													
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	150	0,11	0,11	11,75	48,50	TK №372													
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	TK №9													
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6													
Итого за обед		555	15,36	14,57	68,05	465,57														
Полдник	Снежок 2,5%	150	4,05	3,75	16,20	101,50	TK №401													
	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль йодир., дрожжи прессованные, повидло)	50	3,01	2,27	26,06	120,04	TK №454													
Итого за полдник:		200	7,06	6,02	42,26	221,54														
Ужин	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, сгущенное молоко)	140/20	19,18	12,29	39,07	293,00	TK №235													
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	220	1,71	1,74	2,39	32,08	TK 394													
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9													
	Итого за ужин:	400	22,20	14,26	49,67	365,08														
Итого за день 5:			53,39	46,75	215,12	1419,22														
Итого в среднем за период 5 дней:			54,34	47,47	197,95	1412,40														
Неделя 2																				
День 6																				
Завтрак	Каша молочная пшеничная (крупа пшеничная, молоко 2,5%, соль йодир.)	140	4,96	2,02	24,51	107,20	TK №215													
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	25/10	1,91	0,18	19,52	93,10	TK №2													

	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2,30	1,92	12,88	78,01	TK №395											
Итого за завтрак:		355	9,17	4,12	56,91	278,31												
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399											
Обед	Закуска порционная (помидоры свежие)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	TK №13											
	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной (курица, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	150/10/10	3,89	6,74	9,60	114,80	TK №76											
	Голубцы ленивые (говядина, капуста белокочанная, крупа рисовая, говядина, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная)	130	17,36	17,80	10,71	232,47	TK №333											
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0,41	0,06	17,01	70,15	TK №376											
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9											
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6											
Итого за обед:		520	24,83	25,04	56,50	511,62												
Полдник	Молоко 2,5%	180	5,04	4,50	8,46	95,40	TK №401											
	Кондитерское изделие (Вафли)	20	0,78	6,12	12,50	108,40	-											
Итого за полдник:		250	5,82	10,62	20,96	203,80												
Ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,43	2,00	1,73	26,78	TK №53											
	Запеканка рисовая (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, яйцо, сыр, соль йодир.)	150	4,30	18,52	30,46	263,00	TK №629											
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9											
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392											
Итого за ужин:		400	6,09	20,76	47,95	360,19												
Итого за 6 день:		1675	46,66	60,68	197,47	1422,92												
День 7																		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	140/5	4,40	5,84	18,62	144,64	TK №185											
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/10	4,20	3,68	12,85	101,90	TK №3											
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	180	1,40	1,43	1,96	26,25	TK 394											
Итого за завтрак:		360	9,99	10,94	33,43	272,79												
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,27	0,40	9,80	47,00	TK №368											
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.)	30	0,29	1,45	1,56	20,42	TK №45											
	Суп картофельный с бобовыми с курицей (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	150/10	5,82	5,48	10,68	112,00	TK №81											
	Плов из говядины (говядина 1 кат., масло подсолн., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодир.)	130	10,01	9,91	26,01	233,29	TK №403											
	Компот из свежих ягод (клюква свежемороженая, сахар)	180	0,11	0,04	9,84	40,17	TK №375											
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9											
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6											
Итого за обед		540	19,07	17,26	66,13	492,88												

Полдник	Молоко 2,5%	150	4,20	3,75	7,05	79,50	TK №401										
	Блинчики со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	60/15	3,60	2,78	22,90	131,09	TK №447										
Итого за полдник:		225	7,80	6,53	29,95	210,59											
Ужин	Суфле рыбное (минтай, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, масло подсолнечное)	60	9,14	5,62	2,33	98,22	TK № 310										
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	110	2,25	3,14	14,71	95,00	TK №321										
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,23	0,05	6,98	29,34	TK №393										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6										
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9										
Итого за ужин:		400	15,22	9,28	46,98	333,06											
Итого за день 7:			52,35	44,41	186,29	1356,31											
День 8																	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	130	3,57	2,95	11,49	86,77	TK №93										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6										
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK№213										
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2,30	1,92	12,88	78,01	TK №395										
Итого за завтрак:		380	12,92	9,16	39,38	291,83											
Второй завтрак: Сок фруктовый		150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399										
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	30	0,86	0,99	4,48	30,20	TK № 73										
	Суп с пшенной крупой "Полевой" с курицей (курица, картофель, крупа пшеничная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	150/10	5,87	5,24	9,31	101,90	TK №77										
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2,66	4,27	11,13	93,64	TK №336										
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина I кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	50	7,38	8,07	5,99	126,14	TK №287										
	Кисель ягодный (кисель концентрат, сахар)	150	0,09	0,00	12,27	49,47	TK №648										
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9										
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6										
Итого за обед:		550	20,46	19,03	66,14	511,85											
Полдник	Молоко 2,5%	180	5,04	4,50	8,46	95,40	TK №401										
	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,90	2,85	22,00	125,25											
Итого за полдник:		210	7,94	7,35	30,46	220,65											
Ужин	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	30	0,48	0,12	4,29	20,70	TK №10										
	Макароны с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное, соль йодир.)	150	6,79	6,40	28,16	197,00	TK №261										
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392										
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6										
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9										
Итого за ужин:		400	10,15	6,91	57,31	334,04											

Итого за день 8:			52,223	42,602	208,43787	1427,37												
День 9																		
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	100/5	9,47	13,69	1,73	167,97	TK №215											
	Закуска порционная (горошек консервированный)	40	1,24	0,08	2,60	16,00	TK №10											
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6											
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	180	1,40	1,43	1,96	26,25	TK 394											
Итого за завтрак:		355	14,39	15,44	21,05	280,72												
Второй завтрак	Груша свежая	150	0,60	0,45	15,45	70,50	TK №368											
Обед	Закуска порционная (огурцы консервированные)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	TK № 11											
	Шпи зеленые со шпинатом (шпинат, картофель, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль йодир.)	160	2,41	4,17	5,80	71,36	TK №68											
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	110	2,14	4,31	11,82	94,66	TK №137											
	Печень, тушенная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	60	6,80	5,12	5,32	94,62	TK №635											
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	150	0,41	0,06	17,01	70,15	TK №376											
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9											
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6											
Итого за обед:		570	16,26	14,26	67,52	465,19												
Полдник	Молоко 2,5%	150	4,20	3,75	7,05	79,50	TK №401											
	Оладьи со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	60/15	4,00	2,57	24,71	130,05	TK №449											
Итого за полдник:		225	8,20	6,32	31,76	209,55												
Ужин	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсоли., укроп, соль йодир.)	30	0,21	1,44	0,55	16,01	TK №14											
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с яйцом (крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, яйцо, соль йодир.)	150	8,92	9,95	28,80	234,40	TK №204											
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9											
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6											
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,23	0,05	6,98	29,34	TK №393											
Итого за ужин:		400	12,20	11,82	54,37	366,75												
Итого за день 9:			51,64	48,29	190,14	1392,71												
День 10																		
Завтрак	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок)	140	3,93	1,81	27,55	104,76	TK 189											
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	10/20	1,58	7,83	10,41	118,50	TK №1											
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	180	2,46	1,86	11,94	74,28	TK №397											
Итого за завтрак:		350	7,97	11,50	49,90	297,54												
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	TK №399											
	Закуска порционная (помидоры консервированные)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	TK №11											

[illegible]