

**Примерное меню – 1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 8.15-8.50 | Суп молочный с крупой | 200 | 3,6 | 3,8 | 15,6 | 112 | 1,2 | 121 Москва 2007 |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Сыр голландский | 12 | 2,9 | 3,2 |  | 32 | 0,24 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,2 | 26 | 151 | 0,32 | 382 Москва -2007 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 –11.00 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | - | 5,5 | 48 | 4,0 |  |
| Фрукты (апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8 | 26 | 1,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 -13.00 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 0,5 | 3 | 3,1 | 42 | 26 | 14 Пермь -2006 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,5 | 2,7 | 2,4 | 132 | 5,09 | 103-Москва -2007 |
| Птица отварная | 80 | 12,1 | 9,7 | 2,7 | 147 |  | 288–Москва-2007г |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 5,7 | 45 | 185 |  | 196 – П– 2006г |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 –Москва -2007 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 –16.00 | Напиток «Снежок» | 200 | 4,5 | 4,8 | 19 | 112 | 1,2 |  |
| Пудинг творожный запеченный | 100 | 16,1 | 5,5 | 26,4 | 220 | 3,4 | 135 Пермь-2006г |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30 –18.00 | Омлет с морковью | 60 | 5,1 | 10,9 | 6,1 | 95 | 0,9 | 120 Пермь 2006г |
| Котлеты картофельные со сметанным соусом | 170 | 3,9 | 10,7 | 20,4 | 189 | 2,1 | 148 Москва –2007 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0.2 | 11 | 28 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 2,9 | 377-Москва-2007 |
|  | **ИТОГО – за 1 день** |  | **79** | **58** | **272** | **1938** | **49** |  |

**Примерное меню – 2 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 08.15 –08.50 | Каша жидкая молочная из пшенной крупы | 205 | 7,2 | 7,4 | 23 | 230 | 0,23 | 182-Москва – 2007 |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | .209 Москва-2007 |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,1 | 19,7 | 119 | 0,64 | 258 Пермь – 2006 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 –11.00 | Сок грушевый | 100 | 0,4 | 0,3 | 5,0 | 47 | 4,0 |  |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14 | 42 | 18 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 –13.00 | Салат из свеклы отварной с изюмом (черносливом) | 60 | 0,85 | 6,0 | 9,76 | 96 | 8,1 | 20 Пермь 2006 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 2,3 | 3,6 | 13,6 | 99 | 1,2 | 37 Пермь- 2006 |
| Гуляш из говядины | 80 | 9,4 | 25,2 | 21 | 220 | 3,3 | 260 Москва –2007 |
| Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,1 | 18 | 132 | 3,15 | 196 Пермь – 2006г |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 Москва -2007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 –16.00 | Йогурт | 150 | 2,7 | 3,7 | 8,8 | 74 |  |  |
| Булочка «Российская» | 60 | 4,1 | 4.5 | 36 | 198 | 0,12 | 490- Москва 2007г |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30 –18.00 | Тефтели рыбные | 100 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 115 | 5,5 | 239 Москва –2007 |
| Рис отварной | 150 | 3,0 | 6,4 | 22 | 197 | 0,9 | 30 Москва – 2007 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,1 | 376 Москва –2007 |
|  | **ИТОГО - за 2 день** |  | **62** | **84** | **288** | **2079** | **46** |  |

**Примерное меню – 3день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 08.15 – 08.50 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,3 | 3,7 | 16,4 | 113 | 1,4 | 120 Москва -2007г. |
| Сыр голландский | 12 | 2,9 | 3,2 |  | 32 | 0,24 |  |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,2 | 26 | 151 | 0,32 | 382 Москва -2007г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | - | 5,5 | 48 | 4,0 |  |
| Фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 10 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Огурец консервированный | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,9 | 11 | 2,4 |  |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,9 | 13 | 112 | 22,1 | 82 Москва – 2007г. |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 6,4 | 9,9 | 24 | 234 | 8 | 259 Москва –2007г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 Москва-2007г. |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,7 | 9,4 | 117 | 2 | 260 Пермь -2006г |
| Запеканка из творога | 80 | 15,5 | 6,4 | 15,4 | 182 | 3,1 | 135 Пермь -2006г |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30 – 18.00 | Фрикадельки мясные | 80 | 4,8 | 13 | 9,3 | 145 | 3,1 | 280 Москва – 2007г. |
| Запеканка капустная | 150 | 7,6 | 18 | 28,3 | 234 | 27 | 70 Пермь -2006г |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,1 | 37 Москва – 2007г. |
|  | **ИТОГО - за 3день** |  | **69** | **77** | **263** | **1917** | **84** |  |

**Примерное меню – 4 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 08.15 – 08.50 | Каша жидкая молочная из манной крупы | 205 | 6,1 | 11,3 | 23 | 260 | 1,9 | 181 Москва –2007 |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,1 | 19 | 119 | 0,64 | 258 Пермь – 2006 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок грушевый | 100 | 0,4 | 0,3 | 5,0 | 47 | 4,0 |  |
| Фрукты (груши) | 100 | 0,35 | 0,25 | 6 | 36 | 1,3 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Огурец свежий | 60 | 0,5 |  | 2,04 | 7 | 6 | 71 Москва 2007 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,6 | 4,9 | 11 | 96 | 35 | 88 Москва – 2007 |
| Котлеты мясные | 80 | 7,4 | 7,4 | 10,7 | 139 |  | 268 Москва– 2007г |
| Пюре из гороха | 150 | 9 | 1,2 | 38 | 142 |  | 114 Пермь - 2006 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 Москва – 2007 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Ряженка | 200 | 3,4 | 4,5 | 7 | 100 | 0,27 |  |
| Ватрушка с творогом | 60 | 3,4 | 2,6 | 27 | 219 | 0,04 | 299 Пермь –2006г |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30 – 18.00 | Котлеты из рыбы | 80 | 8,1 | 13,1 | 6,1 | 131 | 1,3 | 234 Москва – 2007 |
| Картофельное пюре | 150 | 3 | 5,1 | 18 | 132 | 3,15 | 312 Москва- 2007 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Кисель из концентрата плодового | 200 | 1,3 |  | 22 | 116 |  | 247 Пермь – 2006г. |
|  | **ИТОГО - за 4 день** |  | **62** | **62** | **271** | **1931** | **57** |  |

**Примерное меню – 5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 08.15 – 08.50 | Каша «Дружба» | 205 | 6,5 | 8,3 | 35 | 241 | 0,53 | 93 Пермь – 2006 г. |
| Сыр голландский | 12 | 2,9 | 3,2 |  | 32 | 0,2 |  |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,2 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,2 | 26 | 151 | 0,32 | 382 Москва- 2007. |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок яблочный | 100 | 0,5 |  | 5,0 | 48 | 4,0 |  |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14 | 42 | 18 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Салат из лука репчатого | 50 | 0,7 | 3,0 | 3,8 | 46 | 7,6 | 14 Пермь- 2006г. |
| Свекольник | 250 | 1,9 | 6,3 | 10 | 104 | 30 | 35 Москва –2007 |
| Мясо тушеное | 100 | 13,2 | 5,3 | 25 | 111 | 2,1 | 256 Москва –2007 |
| Капуста тушеная | 160 | 3,1 | 4,4 | 19 | 125 | 39 | 321 Москва-2007 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 Москва – 2007 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Кефир | 200 | 4,5 | 4,8 | 17 | 112 | 1,2 |  |
| Пудинг творожный запеченный | 100 | 16,1 | 5,5 | 26,4 | 220 | 3,4 |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30-18.00 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 7,6 | 6,8 | 3,8 | 79 | 7,5 | 229 Москва – 2007 |
| Рис отварной | 150 | 3,0 | 6,4 | 22 | 197 | 0,9 | 30 Москва – 2007 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,1 | 376 Москва -2007 |
|  | **ИТОГО - за 5 день** |  | **78** | **66** | **299** | **1993** | **115** |  |

**Примерное меню – 6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 08.15 – 08.50 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 205 | 6,3 | 8,9 | 25,4 | 207 | 1,4 | 100 – Пермь – 2006г |
| Яйцо вареное | 1шт. | 5,1 | 4,6 | 0,25 | 70 | - | 209 Москва -2007г. |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,1 | 19 | 119 | 0,64 | 258 Пермь – 2006 г. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок яблочный | 100 | 0,5 |  | 5,5 | 48 | 4,0 |  |
| Фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 10 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Огурец свежий | 60 | 0,5 |  | 2,04 | 10 | 6 | 71 Москва -2007г. |
| Суп картофельный с клецками | 250 | 5,2 | 4,8 | 23,6 | 133 | 2,1 | 38 Пермь -2006 г. |
| Птица отварная | 80 | 12,1 | 9,7 | 2,7 | 147 |  | 288 Москва – 2007 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,7 | 5,7 | 35 | 185 |  | 196 Пермь – 2006г |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 Москва -2007г. |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Молоко кипяченое | 200 | 5,6 | 6,7 | 9,4 | 117 | 2 | 260 Пермь - 2006г |
| Булочка школьная | 60 | 4,1 | 1,6 | 29 | 149 |  | 428 Москва– 2007г |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
|  | Рыба отварная | 80 | 9,2 | 12 | 6,6 | 109 | 6,8 | 226 Москва -2007 г. |
| 17.30-  18.00 | Запеканка картофельная с овощами | 150 | 5,2 | 11,4 | 34 | 258 | 20 | 161 Москва -2007г |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 2,9 | 377 Москва -2007г. |
|  | **ИТОГО - за 6 день** |  | **81** | **76** | **299** | **2088** | **56,3** |  |

**Примерное меню – 7 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 8.15-8.50 | Суп молочный с крупой | 200 | 3,6 | 4,0 | 15 | 112 | 0,4 | 121 Москва -2007г. |
| Сыр голландский | 12 | 2,9 | 3,2 |  | 32 | 0,24 |  |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,2 | 26 | 151 | 0,32 | 382 Москва – 2007г |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок грушевый | 100 | 0,4 | 0.3 | 5,0 | 47 | 4,0 |  |
| Фрукты (апельсин) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8 | 26 | 1,3 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Салат из капусты белокочанной с морковью | 60 | 0,5 | 3 | 3,1 | 42 | 26 | 14 Пермь- 2006г. |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 6,1 | 4,1 | 6,7 | 116 | 3,3 | 42 Пермь – 2006г. |
| Фрикадельки мясные | 80 | 4,8 | 13 | 9,3 | 145 | 3,1 | 280 Москва- 2007г. |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,4 | 5,2 | 22 | 210 |  | 204 Пермь-2006г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 – Москва – 2007 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Напиток «Снежок» | 200 | 4,5 | 4,8 | 19 | 112 | 1,2 |  |
| Запеканка из творога | 80 | 15,5 | 6,4 | 15,4 | 182 | 3,1 | 124 Пермь 2006г. |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30 – 18.00 | Картофель отварной с луком | 165 | 3,3 | 7,6 | 33 | 216 | 33 | 126 Москва -2007г |
| Омлет натуральный | 55 | 4,3 | 10,7 | 5,6 | 140 | 0,9 | 210 Москва 2007 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | - | 15 | 60 | 0,1 | 376 Москва-2007г. |
|  | **ИТОГО - за 7 день** |  | **69** | **74** | **260** | **1978** | **77** |  |

**Примерное меню – 8 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 8.15-8.50 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 3,3 | 3,7 | 16,4 | 113 | 1,4 | 120 – Москва – 2007 |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 3,19 | 19 | 119 | 0,64 | 258 – Пермь – 2006 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок яблочный | 100 | 0,5 |  | 5,5 | 48 | 4,0 |  |
| Фрукты (яблоко) | 100 | 0,6 | 0,6 | 14 | 42 | 18 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Салат из моркови | 60 | 0,7 | 6 | 6 | 81 | 3,0 | 9 Пермь – 2006 |
| Рассольник ленинградский | 250 | 5 | 7,8 | 27 | 149 | 3,2 | 34 Пермь -2006г |
| Гуляш из говядины | 80 | 13,4 | 25,2 | 19 | 190 | 3,3 | 260 Москва – 2007 |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе | 160 | 3,2 | 7,6 | 30 | 204 | 28 | 142 Москва -2007 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 – Москва – 2007 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Йогурт | 200 | 4,8 | 4,5 | 18 | 92 | 1,2 |  |
| Булочка «Веснушка» | 60 | 4,6 | 4,4 | 35 | 199 | 1,2 |  |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30-18.00 | Тефтели рыбные | 100 | 6.4 | 5,9 | 4,1 | 115 | 5,5 | 239 Москва- 2007 |
| Капуста тушенная | 160 | 3,1 | 4,4 | 19 | 125 | 39 | 321 Москва – 2007 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 2,9 | 377 -Москва – 2007 |
|  | **ИТОГО - за 8 день** |  | **63** | **81** | **301** | **1926** | **110** |  |

**Примерное меню – 9 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 08.15 – 08.50 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 205 | 6,3 | 13 | 37 | 220 | 0,37 | 183 – Москва -2007 |
| Яйцо вареное | 1 шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |  | .209- Москва 2007 |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,2 | 26 | 151 | 0,32 | 382 Москва- 2007г. |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок грушевый | 100 | 0,4 | 0,3 | 5,0 | 47 | 4,0 |  |
| Фрукты (апельсин) | 100 | 0,9 | - | 8,1 | 27 | 22 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Салат из свеклы с изюмом (черносливом) | 60 | 0,8 | 6 | 9,6 | 66 | 9,4 | 20 Пермь -2006г. |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,6 | 4,9 | 11 | 96 | 35 | 88 Москва – 2007г. |
| Плов из птицы | 200 | 19,8 | 25,3 | 32 | 436 | 2,1 | 291 Москва -2007г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349- Москва – 2007 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Кефир | 150 | 3,9 | 3,7 | 13 | 60 | 1,2 |  |
| Пирог открытый | 60 | 3.5 | 1,8 | 29 | 164 | 0,02 | 414-Москва-2007 |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30 – 18.00 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 7,6 | 6,8 | 3,8 | 79 | 7,5 | 229–Москва – 2007 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,1 | 5,1 | 18 | 132 |  | 304 -Москва – 2007 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 0,1 | 376 Москва – 2007 |
|  | **ИТОГО - за 9 день** |  | **70** | **83** | **272** | **1988** | **82** |  |

**Примерное меню – 10 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 08.15 – 08.50 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы | 205 | 7,4 | 8,1 | 35,2 | 243 | 1,8 | 93 Пермь – 2006г. |
| Масло сливочное | 8 | 0,64 | 6,5 |  | 48 | 0,22 |  |
| Батон пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 72 |  |  |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,79 | 3,19 | 19 | 119 | 0,64 | 258 Пермь – 2006г. |
|
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** | | | | | | | | |
| 10.30 – 11.00 | Сок яблочный | 100 | 0,5 |  | 5,5 | 48 | 4,0 |  |
| Фрукты (банан) | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,8 | 89 | 10 |  |
| **ОБЕД** | | | | | | | | |
| 12.30 – 13.00 | Помидор свежий | 60 | 0,6 | 1,5 | 1,2 | 16 |  | 19 - Москва- 73 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 250 | 2,3 | 3,6 | 13,6 | 99 | 1,2 | 37 - Пермь- 2006 |
| Биточки мясные | 80 | 6,4 | 8,4 | 10,7 | 139 |  | 268 –Москва –2007 |
| Рагу из овощей | 155 | 4,4 | 4,1 | 22 | 145 | 26 | 143– Москва - 2007 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 16 | 43 |  |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,2 | 9,3 | 38 |  |  |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,7 |  | 13 | 100 | 0,26 | 349 –Москва –2007 |
| **ПОЛДНИК** | | | | | | | | |
| 15.30 – 16.00 | Йогурт | 200 | 3,6 | 5,0 | 11,8 | 98 |  |  |
| Запеканка из творога | 80 | 15,5 | 6,4 | 15,4 | 182 | 3,1 | 124 Пермь 2006г. |
| **УЖИН** | | | | | | | | |
| 17.30 – 18.00 | Омлет с сыром | 70 | 3,4 | 10,6 | 1,15 | 130 |  | 122 Пермь -2006 |
| Макаронные изделия отварные | 140 | 4,9 | 0,5 | 33 | 161 |  | 202 Москва --2007г. |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,3 | 0,4 | 14 | 58 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,2 | 11 | 28 |  |  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,1 |  | 15 | 60 | 2,9 | 377 Москва – 2007 |
|  | **ИТОГО – за 10 день** |  | **67** | **64** | **263** | **1878** | **25** |  |